

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 5

DOCENTE: Yesica Saavedra, Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
GRADO: 10-11	GRUPOS: S301-S302	PERIODO: Cuarto	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO: 13 de octubre	FECHA DE FINALIZACIÓN: 06 de noviembre	
Temas:	TEMA: Identidad Abadista Creaciones artísticas y deportivas		
Propósito de la actividad			
Al finalizar la presente guía los estudiantes abran fortalecido y reconocido la identidad Abadista, basado en personajes, vida institucional.			

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

REFLEXIONA Y ESCRIBE

- Entorno a la frase anterior cuál es la invitación que nos realiza el Doctor Héctor Abad Gómez. Argumenta la respuesta...
- Realiza un grafiti con la frase anterior, ¡dale tu toque especial!
- Escribe que sabes de la historia y vida Héctor Abad Gómez.
- Escribe de manera reflexiva que extrañas de la vida institucional



Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 2 de 5

ACTIVIDAD 2

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.



HÉCTOR ABAD GÓMEZ

Luchador incansable de los derechos humanos, el médico salubrista, el escritor, el periodista, el maestro, el hombre familiar, el político, el humanista.

1. Realiza la ilustración de don Héctor Abad Gómez en formato grande en cartulina blanca, con la técnica de claroscuro.
2. Escribe que refleja la imagen anterior.
3. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras con las claves para equilibrar la personalidad y la sociedad.

Servir	Sentir	Placer
Saber	Poder	Héctor Abad Gómez
Ser	Poseer	Inclusión

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 5

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

SI TIENES LA POSIBILIDAD DE OBSERVAR EL VIDEO

<https://www.facebook.com/hectorabadgomez/videos/homenaje-a-h%C3%A9ctor-abad-g%C3%B3mez/230230897837055/>



1. ESCRIBE A QUE TE INVITA LA IMAGEN ANTERIOR DESDE LOS VALORES

EXPLICACIÓN CONCEPTO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

Capacidades coordinativas básicas Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprende y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida. En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos. Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados. Capacidad de orientación: Se define,

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 5

como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa. El equilibrio: Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo. El Ritmo: esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. Anticipación: Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

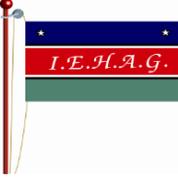
Existen dos tipos de anticipación, las cuales son: Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad. Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates, como son: - Fútbol - Lucha - Voleibol - Judo - Baloncesto - Boxeo Diferenciación: Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

De acuerdo a explicación de capacidades coordinativas básicas responde las siguientes Define con tus propias palabras:

1. ¿Qué son las capacidades coordinativas?
2. ¿Por qué crees que son importantes las capacidades coordinativas

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 5

3. ¿Da un ejemplo de cada una de las capacidades coordinativas?
4. ¿Cuál es la importancia de las capacidades coordinativas y por qué?
5. ¿Cuál capacidad coordinativa se emplea en el baile y explique por qué?

AMPLIACIÓN RUTINA REALIZADO POR LOS DOCENTES:

https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTkslOO1gOSO_i0CLbCNV

Se tendrá encuentros sincrónicos con los estudiantes que tienen conectividad todos los lunes para el desarrollo de textos guía

NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co

Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA

<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/CAPACIDADESCOORDINATIVAS.pdf>

<https://www.facebook.com/hectorabadgomez/videos/homenaje-a-h%C3%A9ctor-abad-g%C3%B3mez/230230897837055/>

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía